mio® TRIUMPH SE

MANUEL D'INSTRUCTIONS

Vous n'aimez pas lire les modes d'emploi?

Utilisez votre smartphone pour scanner ce code QR et regardez la video de démonstration, ou visitez **www.mioglobal.com/guides**

Outil Complet Pour Le Fitness avec Système De Contrôle Des Calories et Cardiofréquencemètre Haute Précision

CARACTÉRISTIQUES

- EKG de rythme cardiaque précis sans ceinture de poitrine
- Système de gestion calorique breveté
- Affichage du pourcentage person nalisé de votre fréquence cardiaque maximale
- Mode de compte à rebours calorique 3500

CONTENU

RÉVEILLER VOTRE MIO 2
MIO TRIUMPH SE EN UN COUP DOEIL 3
MODES D'OPÉRATION 5
CALCULEZ VOTRE RYTHME CARDIAQUE AVEC LE CAPTEUR À TECHNOLOGIE SMART TOUCH 7
ASTUCES RAPIDES 10
PORT DE LA MONTRE MIO SOUS LEAU & VERROUILLAGE DU CAPTEUR DE RYTHME CARDIAQUE 11
RÉGLER LA DATE & L'HEURE 12
RÉGLER MY MIO 13
RÉGLER L'ALARME 14
RÉGLER VOTRE RYTHME CARDIAQUE AU REPOS 15
UTILISER LE MINUTEUR D'EXERCICE 15
MESURER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION 21
MODES DE GESTION DE POIDS 22
CHANGER LA PILE DE MIO 25
MY MIO 26
CARACTÉRISTIQUES 27
GARANTIE LIMITÉE (D'UN AN) 28
ABANDON DE RESPONSABILITÉ 29
CONTACT GARANTIE ET RÉPARATIONS 30

A. **RÉVEILLER VOTRE MIO**

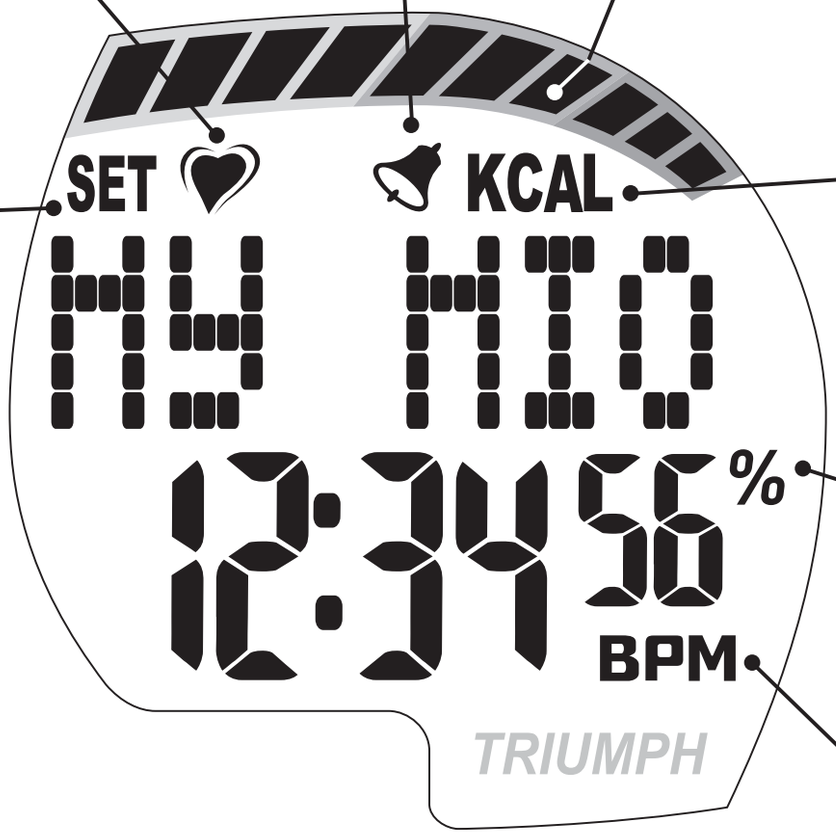
Votre MIO peut être en mode endormissement (avec un écran vide) lorsque vous la recevrez pour la première fois.

- Pour activer « MY MIO » et commencer à la régler, maintenez le bouton « **START** » jusqu'à ce que vous voyiez un clignotement à l'écran avec soit 12H ou soit 24H.
- Pour régler le format de date & d'heure :

Appuyez **+** ou **–** pour basculer de format.

- 12H = Format de date MM/DD & d'horloge de 12heures (AM/PM)
- 24H = Format de date DD/MM & d'horloge de 24heures
- Appuyez sur « **SET** » pour accéder à la prochaine configuration.
- Faites la même chose pour l'HEURE, la DATE, VOTRE NOM, l'UNITÉ DE POIDS, le POIDS, le SEXE, et l'ANNÉE DE NAISSANCE.
- Appuyez sur « **SET** » pour terminer le démarrage.

B. **MIO TRIUMPH SE EN UN COUP D'OEIL**



Affichage de performance
Indique votre niveau d'effort en progression lorsque le rythme cardiaque est calculé en affichant des barres animées

Alarme

Rythme cardiaque
Le clignotement indique le calcul en cours

KCAL
Indique que le nombre indiqué est en calories

SET
Indique que vous êtes en mode « set »

%
Pourcentage de fréquence cardiaque maximale

BPM
Battement par minute

Pour utiliser l'éclairage: Appuyez sur le bouton d'éclairage pour actionner l'éclairage de nuit. L'éclairage restera en fonction pendant 5 secondes, ou jusqu'à ce qu'aucun autre bouton n'ait été appuyé pendant 5 secondes.

Bouton ÉCLAIRAGE/ « RESET »
Allume l'éclairage de nuit, réinitialise la valeur

Smart Touch MIO Sensor

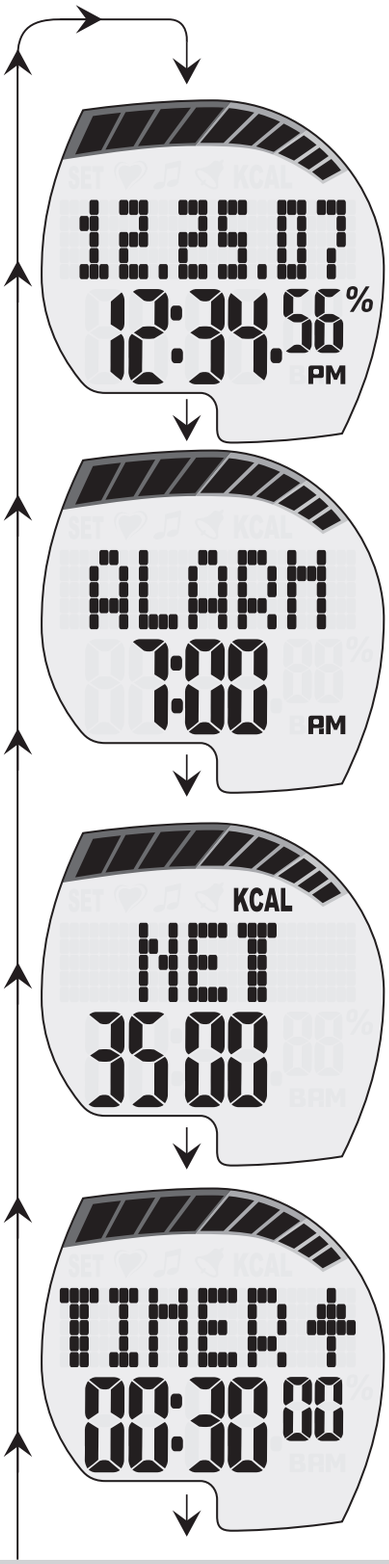
Bouton MODE/–
Change les modes, Réduit la valeur

Bouton START/STOP/+
Met le minuteur d'exercice en marche ou en arrêt, Augmente la valeur

Bouton « SET »
Maintenez ce bouton pour entrer en mode « SET », alarme à bascule MARCHE/ARRÊT

C. **MODES D'OPÉRATION**

Appuyez sur le bouton MODE pour accéder au mode suivant.



HEURE & DATE

- Affiche l'heure, la date, le jour de la semaine, ainsi que votre nom ou vos initiales.

ALARME

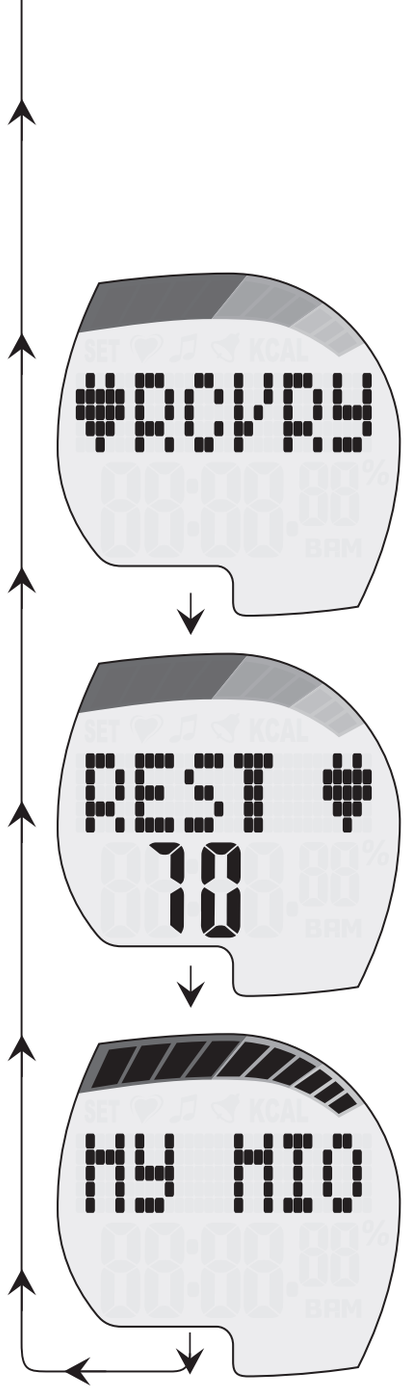
- Règle l'alarme quotidienne.

TOTAL DE CALORIES CONSOMMÉES

- Affiche le total de calories consommées
- Entrez le nombre de calories consommées

MINUTEUR D'EXERCICE

- Minuteur d'exercice pour lesentraîne ments physiques et pour d'autres activités, 5 modes de minuteur incluant un minuteur de marche/course.



FRÉQUENCE CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION

- Mesure votre fréquence cardiaque de récupération; un bon indicateur de votre niveau de conditionnement physique.

RYTHME CARDIAQUE AU REPOS

- Mesure et affiche votre rythme cardiaque au repos

MY MIO

- Règle vos données personnelles et votre objectif de gestion de poids

D. CALCULEZ VOTRE RYTHME CARDIAQUE AVEC LE CAPTEUR À TECHNOLOGIE SMART TOUCH

Placez un doigt sur le capteur Smart Touch. Placez un autre doigt du côté opposé pour une bonne tenue (optionnel).

1

Maintenez enfoncé pour activer le capteur Smart Touch. Assurez-vous que la plaque arrière est en contact avec votre poignet. L'icône en forme de coeur clignote.

2

Patientez 3 à 8 secondes pour lire le rythme cardiaque. Votre MIO émettra un signal sonore pour signaler que la lecture du rythme cardiaque est possible.
Votre rythme cardiaque reste affiché pendant 5 secondes après relâchement du capteur.

3

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque à partir de tous les modes (à l'exception des modes de réglages)

- Une mesure unique de votre rythme cardiaque en battements par minute (BPM) s'affichera. Les petits chiffres visibles à droite affichent le pourcentage de votre rythme cardiaque actuel par rapport à votre rythme maximal (jusqu'à 99%).
- Votre MIO calcule ce pourcentage à l'aide de vos données personnelles. Le rythme cardiaque maximal est une estimation avec une variabilité pouvant aller jusqu'à 15 BPM.
- Pour une lecture continue, maintenez le capteur enfoncé.
- Pour obtenir la meilleure précision lors du test, les mains droite et gauche ne doivent pas être en contact. Votre écran revient au mode précédent 5 secondes après le retrait de vos doigts du capteur Smart Touch de la MIO.

CONSEILS DE DÉPANNAGE

Si vous n'obtenez pas votre rythme cardiaque au bout de 10 secondes, humidifiez l'extrémité de vos doigts et recommencez. Nous vous conseillons de porter votre MIO pendant quelque temps afin qu'une couche d'humidité se forme entre votre bras et le dos de votre montre. N'appuyez pas trop fort sur le capteur.

La pratique vigoureuse d'un exercice physique, avec de nombreux mouvements des bras ou du corps, peut générer du « bruit musculaire » qui risque de nuire à une détection correcte du signal de rythme cardiaque. Essayez de relâcher le bras sur lequel vous portez votre montre.

Si votre rythme cardiaque varie, notez que ces variations sont normales pour un coeur sain ; en fait, plus votre coeur est sain, plus vous constaterez des variations. Toutefois, si les calculs de votre MIO varient de façon significative par rapport aux résultats habituels, remplacez sa pile (voir Section L).

Si les chiffres se figent ou que l'écran est vierge, remplacez la pile de votre MIO (voir Section N).

Pour optimiser les lectures, nettoyez à l'occasion le dos du boîtier de votre MIO et l'anneau du capteur avec un chiffon doux et propre.

E. **ASTUCES RAPIDES**

RACCOURCIS

- Pour retourner au mode d'HEURE de n'importe quel autre mode, maitenez le bouton **MODE** pendant 2 secondes

- Pour accéder directement au la MINUTEUR D'EXERCICE de n'importe quel mode, appuyez sur le bouton « **START**»

- Pour quitter n'importe quel mode « **SET** » sans passer par toutes les configurations, maintenez le bouton « **SET** » pendant 2 secondes

RÉGLAGE DES MODES

Quel que soit le mode dans lequel vous vous trouvez, maintenez le bouton « **SET** » pour entrer à son mode « **SET** » :

1. Maintenez le bouton « **SET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes)
2. La valeur que vous réglez va clignoter
3. Appuyez sur **+** ou **–** pour ajuster la valeur. Pour faire défiler automatique ment, maintenez le **+** ou le **–**
4. Lorsque la valeur est ajustée, appuyez sur le bouton « **SET** » de nouveau.
5. Répétez l'étape 2 à 3 si nécessaire ou maintenez le bouton « **SET** » pendant secondes pour quitter le mode « **SET** ».

F. **PORT DE LA MONTRE MIO SOUS LEAU & VERROUILLAGE DU CAPTEUR DE RYTHME CARDIAQUE**

Utilisez la fonction de verrouillage de mesure du rythme cardiaque pour éviter qu'elle ne se déclenche lors d'un contact avec l'eau ou les vêtements. L'eau étant un conducteur, elle risque d'activer la fonction de mesure du rythme cardiaque (HR).

Pour protéger la durée de vie de la pile pendant que vous nagez ou que vous êtes sous la douche, utilisez toujours la fonction de verrouillage du rythme cardiaque de la montre MIO.

- Pour activer le verrouillage de la fonction de mesure du rythme cardiaque : en mode heure, maintenez le bouton **START/STOP** (Départ/Arrêt) enfoncé jusqu'au signal sonore (3 secondes). L'icône de verrouillage de la fonction affichée.
- Pour désactiver le verrouillage de la fonction de mesure du rythme cardiaque : séchez d'abord la montre avec une serviette, puis répétez l'étape ci-dessus.

G. **RÉGLER LA DATE & LHEURE**

L'écran démontre l'heure et navigue automatiquement entre votre NOM, la DATE et le JOUR DE LA SEMAINE. Pour changer la DATE et l'HEURE :

- Maintenez le bouton « **SET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes). 12H ou 24H va clignoter.
- Appuyez sur **+** ou **–** pour basculer du format de DATE & d'HEURE.
  - 12H = Format de date MM/DD & d'horloge de 12 heures (AM/PM)
  - 24H = Format de date DD/MM & d'horloge de 24 heures
- Appuyez sur le bouton « **SET** » pour régler l'HEURE.
- Appuyez sur **+** ou **–** pour sélectionner l'HEURE. Pour défiler rapidement, maintenez le **+** ou le **–** et ensuite appuyez sur le bouton « **SET** ».
- Faites la même chose pour sélectionner les MIN.
- Pour remettre les secondes à zéro, appuyez sur **+** ou **–.** Sinon, appuyez sur le bouton « **SET** » pour aller à la configuration suivante.
- Utilisez **+** ou **–** et puis après le bouton « **SET** » pour ajuster l'ANNÉE, le MOIS, et la DATE.
- Pour cesser de faire des changements en tout temps, maintenez le bouton « **SET** » pendant 2 secondes.

H. **RÉGLER MY MIO**

MIO utilise vos données personnelles pour calculer les calories brûlées pendant l'exercice. Mettez à jour votre poids régulièrement pour avoir la meilleure exactitude des calculs MIO. Voir la section L pour calculer votre OBJECTIF CALORIQUE et votre NIVEAU D'ACTIVITÉ.

- Appuyez 6 **MODE** fois sur le bouton **MODE** pour aller du mode d'HEURE au « MY MIO ».
- Pour faire des changements à vos configurations personnelles en mode « MY MIO », maintenez le bouton « **SET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes).
- La première lettre du NOM va clignoter. Utilisez **+** ou **–** pour ajuster. Pour défiler rapidement, maintenez **+** ou **–.** Appuyez sur le bouton « **SET** » pour aller à la prochaine lettre.
- Faites la même chose pour l'UNITÉ DE POIDS, le POIDS, le SEXE, l'ANNÉE DE NAISSANCE, le NIVEAU D'ACTIVITÉ, et l'OBJECTIF HEBDOMADAIRE de GAIN/PERTE.
- Pour le NIVEAU D'ACTIVITÉ, soit « ACT LO », « MI », ou « HI » vont être affichés. Prière de vous référez à la section L pour la définition de chaque niveau.
- Pour l'OBJECTIF HEBDOMADAIRE de GAIN/PERTE, soit « LB/WK » ou « KG/WK » vont être affichés. Utilisez + ou – pour ajuster votre objectif hebdomadaire de gain (**+**) ou de perte (**–**). Appuyez ensuite sur le bouton « **SET** ».

Si votre objectif est de perdre une livre par semaine, par exemple, régler la valeur à -1.0. Pour perdre du poids, utilisez un nombre négatif, par contre pour gagner du poids, utilisez un nombre positif.

Veuillez noter qu'il n'est pas recommandé d'avoir un changement de poids hebdomadaire de plus de 2 lb ou 0.9 kg, c'est pourquoi le gain et la perte maximum sont limités à 2 lb ou 0.9 kg par semaine.

- Pour cesser de faire des changements à n'importe quel moment, maintenez le bouton «**SET**» jusqu'au bip sonore (2 secondes). Votre MIO ira directement à l'OBJECTIF quotidien de calories totales.

- MIO calculera votre OBJECTIF quotidien de calories totales selon votre objectif de changement de poids ainsi que vos configurations personnelles. Le chiffre qui est le plus à droite de cet OBJECTIF clignotera. Pour accepter cet OBJECTIF calculé, appuyez 4 fois sur le bouton « **SET** » pour accepter chacun des chiffres de cet objectif. Si vous aimeriez ajuster cet OBJECTIF manuel lement, utilisez alors le **+** ou le **–** et ensuite appuyez sur le bouton « **SET** » pour ajuster chacun des chiffres. Voir section L pour plus d'information sur le réglage de l'OBJECTIF des calories quotidiennes.
- Pour retourner au mode d'HEURE, appuyez sur le bouton MODE.

I. **RÉGLER LALARME**

- Appuyez une seule fois sur le bouton **MODE** pour aller du mode d'HEURE au mode ALARME.
- Pour mettre l'ALARME en MARCHE ou en ARRÊT, appuyez sur le bouton « **SET** ».
- Pour changer l'heure de l'ALARME, maintenez le bouton « **SET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes), utilisez **+/–** pour ajuster l'HEURE, appuyez sur le bouton « **SET**», utilisez +/– pour ajuster les MINUTES, et ensuite appuyez sur le bouton « **SET**». Pour défiler plus rapidement maintenez le **+** ou le **–** enfoncé.
- L'icône de l'alarme va apparaître sur l'écran si l'ALARME est en marche.
- Maintenez le bouton **MODE** pendant 2 secondes pour retourner au mode d'HEURE.

J. **RÉGLER VOTRE RYTHME CARDIAQUE AU REPOS**

Pour avoir une indication avec le plus de précision possible, réglez ce mode dès que vous vous réveillez le matin (sans le réveille-matin). D'ici là, utilisez le rythme cardiaque au repos par défaut (70 BPM)

- Appuyez 5 fois sur le bouton **MODE** pour aller du mode d'HEURE au mode de RYTHME CARDIAQUE AU REPOS (RCAR). Votre plus récent RCAR sera affiché.
- Placez vos deux doigts sur les boutons « MIO Sensors » tel que détaillé à la Section H. L'icône de coeur clignotera. Votre rythme cardiaque au repos devrait apparaître en 4 à 7 secondes.
- Pour retourner au mode d'HEURE, appuyez 2 fois sur le bouton **MODE**.

K. **UTILISER LE MINUTEUR DEXERCICE**

Appuyez sur le bouton « **START** » pour aller d'autres modes au mode de MINUTEUR D'EXERCICE ou appuyez 3 fois sur le bouton « **MODE** » pour aller du mode d'HEURE au mode de MINUTEUR D'EXERCICE. Il y a cinq sortes de minuteurs. Vous pouvez choisir celui qui convient à votre exercice.

POUR COMPTER DE ZÉRO VERS LE HAUT
(convenable pour la marche avec une limite de temps)

- Le minuteur doit être en arrêt.
- Maintenez le bouton « **SET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes).
- Appuyez sur + ou – pour ajuster la SORTE DE MINUTEUR au TMR . Appuyez ensuite sur le bouton « **SET** ».
- Pour commencer le minuteur, appuyez sur le bouton « **START** ».

- Pour mettre en pause, appuyez sur le bouton « **STOP** ». Pour résumer, appuyez ensuite sur le bouton « **START** ».
- Pour remettre le minuteur à zéro et effacer les calories d'entraînement physique, appuyez sur le bouton « **RESET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes).

POUR COMPTER À REBOURS À ZÉRO ET ARRÊTER
(convenable pour la marche avec une limite de temps)

- Le minuteur doit être en arrêt.
- Maintenez le bouton « **SET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes).
- Appuyez sur **+** ou **–** pour ajuster la SORTE DE MINUTEUR au TMR. Appuyez ensuite sur le bouton « **SET** ».
- Appuyez **+** ou **–** pour ajuster les HEURES et ensuite appuyez sur le bouton « **SET**».
- Répétez l'étape précédente pour les MINUTES et les SECONDES.
- Pour commencer le minuteur, appuyez sur le bouton « **START** ».
- Pour mettre en pause, appuyez sur le bouton « **STOP** ». Pour résumer, appuyez sur le bouton « **START** ».
- Le minuteur va biper lorsque le compte à rebours atteindra zéro.
- Pour remettre le minuteur à zéro et effacer les calories d'entraînement physique, appuyez sur le bouton « **RESET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes).

POUR COMPTER À REBOURS JUSQUÀ ZÉRO ET ENSUITE COMPTER VERS LE HAUT
(convenable pour le jogging ou la course avec un minuteur de d'échauffement)
Le minuteur doit être en arrêt.

- Maintenez le bouton « **SET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes).
- Appuyez sur **+** ou **–** pour ajuster la SORTE DE MINUTEUR au TMR ↓↑. Appuyez ensuite sur le bouton « **SET** ».
- Appuyez sur + ou – pour ajuster les HEURES du minuteur de réchauffement. Appuyez sur le bouton « **SET** ».
- Répétez l'étape précédente pour les MINUTES et les SECONDES.
- Pour commencer le minuteur, appuyez sur le bouton « **START** ».
- Pour mettre en pause, appuyez sur le bouton « **STOP** ». Pour résumer, appuyez sur le bouton « **START** ».
- Le minuteur va biper lorsque le MINUTEUR ↓ atteindra le zéro et automatiquement comptera vers le haut.
- Pour remettre le minuteur à zéro et effacer les calories d'entraînement physique, appuyez sur le bouton « **RESET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes).

POUR UTILISER LE MINUTEUR DE MARCHE/COURSE (INTERVALLE DOUBLE)
(convenable pour l'entraînement)

Référez vous à votre guide MIOSENSE pour un programme de marche/course, réglez le premier intervalle pour les segments de course, et le deuxième pour les segments de marche.

- Le minuteur doit être en arrêt.
- Maintenez le bouton « **SET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes).
- Appuyez sur **+** ou **–** pour ajuster la SORTE DE MINUTEUR au MINUTEUR ↓↓. Appuyez sur le bouton « **SET** ».

- Appuyez sur + ou – pour ajuster le MINUTEUR 1 (Course) HEURES. Appuyez sur le bouton « **SET** ».
- Répétez l'étape précédente pour le MINUTEUR 1 MINUTES et SECONDES.
- Appuyez sur **+** ou **–** pour ajuster le MINUTEUR 2 (Marche) HEURES. Appuyez sur le bouton « SET ». Répétez l'étape précédente pour le MINUTEUR 2 MINUTES et SECONDES.
- Appuyez sur + ou – pour ajuster le nombre de cycles (répétitions). Appuyez sur le bouton « **SET** ».
- Pour commencer le minuteur marche/course, appuyez sur le bouton « **START** » et commencer à courir.
- Le minuteur va biper lorsque le premier intervalle de compte à rebours atteindra zéro.
- Marcher jusqu'à ce que votre MIO bipe dès que le deuxième intervalle de compte à rebours atteindra zéro.
- Répétez jusqu'à ce que vous ayez complété toutes vos répétitions.
- Pour mettre en pause à n'importe quel temps, appuyez sur le bouton « **STOP** ». Pour résumer, appuyez sur le bouton « **START** ».
- Pour remettre le minuteur à zéro et effacer les calories d'entraînement physique, appuyez sur le bouton « **RESET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes).

POUR COMPTER À REBOURS JUSQUÀ ZÉRO ET RÉPÉTER
(convenable pour l'entraînement)

- Le minuteur doit être en arrêt.
- Maintenez le bouton « **SET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes).
- Appuyez sur **+** ou **–** pour ajuster la SORTE DE MINUTEUR au TMR REP. Appuyez sur le bouton « **SET** ».

- Appuyez **+** ou **–** pour ajuster les HEURES. Appuyez sur le bouton « **SET** ».
- Répétez l'étape précédente pour les MINUTES et pour les SECONDES.
- Appuyez **+** ou **–** pour ajuster le nombre de cycles (répétitions). Appuyez sur le bouton « **SET** ».
- Pour commencer le minuteur, appuyez sur le bouton « **START** ».
- Pour mettre en pause, appuyez sur le bouton « **STOP**». Pour résumer, appuyez sur le bouton « **START**».
- Le minuteur va biper lorsque le compte à rebours atteindra zéro, et va ensuite répéter le compte à rebours jusqu'à ce que vous ayez complété toutes vos répétitions.
- Pour arrêter le minuteur, appuyez sur le bouton « **STOP** ».
- Pour remettre le minuteur à zéro et effacer les calories d'entraînement physique, appuyez sur le bouton « **RESET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes).

POUR EFFACER LE CUMUL DES CALORIES BRÛLÉES

- Le minuteur doit être en arrêt.
- Lorsque vous êtes en mode de MINUTEUR D'EXERCICE, appuyez plusieurs fois sur le bouton « **SET** » jusqu'à ce que vous voyiez l'écran suivant, ensuite maintenez le bouton « **RESET** » jusqu'au bip sonore pour effacer. Si vous décidez de garder le cumul des calories brûlées, les prochaines calories de votre entraînement physique y seront ajoutées.

POUR EFFACER LE CUMUL DES CALORIES BRÛLÉES ET REMETTRE LE MINUTEUR À ZÉRO

- Appuyez sur le bouton « **RESET** » jusqu'au bip sonore dans n'importe quel écran sauf celui du cumul des calories brûlées pour recharger la configuration de votre minuteur précédent et effacer les calories brûlées de l'entraînement physique précédent.
- Ou appuyez sur le bouton « **SET** » jusqu'au bip sonore pour sélectionner le type de minuteur et la durée de votre exercice. Les calories brûlées de l'entraînement physique précédent seront effacées en même temps.

POUR COMPTER LES CALORIES BRÛLÉES

- Appuyez sur le bouton « **START** » pour commencer votre entraînement physique. Le minuteur va commencer à compter.
- Notez votre rythme cardiaque présentement et à n'importe quel moment pendant l'exercice, mais particulièrement lorsque vous augmentez ou diminué l'intensité de votre entraînement physique pour une dépense de calories plus précise (voir Section H). Après que votre rythme cardiaque et que votre pourcentage de fréquence cardiaque vont apparaître, le nombre de calories brûlées pour votre entraînement physique, ainsi que le cumul des calories brûlées vont ensuite apparaître. MIO va automatiquement soustraire les calories brûlées de votre COMPTE À REBOURS CALORIQUE MIO 3500 à chaque fois que vous notez votre rythme cardiaque.

Rating	Heart Rate Difference
Poor	< 12 bpm
Fair	12-30 bpm
Good	31-50 bpm
Superb	> 50 bpm

- Pour mettre en pause et voir le SOMMAIRE, appuyez sur le bouton « **STOP** ». Le MODE SOMMAIRE va afficher le TEMPS TOTAL, les CALORIES DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE, et le CUMUL DES CALORIES. Pour résumer, appuyez sur le bouton « **START** ».

- Pour finir la séance du MINUTEUR DE COURSE, appuyez une seule fois sur le bouton « STOP ». Votre MIO vous montrera le SOMMAIRE en affichant le TEMPS TOTAL, les CALORIES DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE, et le CUMUL DES CALORIES alternativement.

Pour retourner au mode d'HEURE, maintenez le bouton MODE pendant 2 secondes.

L. MESURER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION

La récupération de votre FC (fréquence cardiaque) est un test pour déterminer votre conditionnement physique cardiovasculaire. Ce test compare la fréquence cardiaque (« HIGH HR ») mesurée toute suite après l'exercice avec la fréquence cardiaque (« LOW HR ») mesurée une minute après. Normalement, les gens qui ont un bon système cardiovasculaire (tel que les athlètes) auront des temps de récupération de fréquence cardiaque plus rapide.

POUR VÉRIFIER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION (HR RECOVERY)

- Juste après avoir fini votre exercice, appuyez une fois sur le bouton **MODE** pour aller du mode MINUTEUR D'EXERCICE au mode de « HR RECOVERY ». « RCVRY », les cotations (pauvre, satisfaisante, bonne, superbe) & la différence de fréquence cardiaque, « HIGH HR » (haute fréquence cardiaque), et « LOW HR » (basse fréquence cardiaque) s'afficheront alternativement à l'écran.
- Prenez votre fréquence cardiaque. Votre « HIGH HR » sera affiché.
- Ensuite, MIO compte à rebours pour une durée de 50 secondes, et bipe durant les 10 dernières secondes avec un bip sonore de plus à la fin pour vous rappeler lorsqu'il est temps de tester votre « LOW HR ».
- Vous devrez prendre votre « LOW HR » dès que vous voyez affiché sur l'écran « PRESS ». Votre MIO annulera le test s'il n'y a pas de « LOW HR » détecté dans les 10 prochaines secondes
- Si votre « LOW HR » est plus élevé que votre « HIGH HR », un message d'ERREUR va apparaître à l'écran.

Pour retourner au mode d'HEURE, appuyez deux fois sur le bouton **MODE**.

M. **MODES DE GESTION DE POIDS**

MIO utilise votre information personnelle (poids, sexe, âge, fréquence cardiaque de récupération, niveau d'activité, etc.) et vos objectifs personnels (par exemple, votre OBJECTIF hebdomadaire de changement de poids) pour vous aider à établir un OBJECTIF quotidien de calories et pour calculer les calories consommées pendant les entraînements physiques.

Le mode TOTAL DE CALORIES CONSOMMÉES affiche le nombre total de calories consommées (calories consommées-calories brûlées pendant les entraînements physiques) et vous permet d'inscrire vos calories consommées. Les calories brûlées pendant les entraînements physiques sont comptées (basé sur votre information personnelle et les mesures de votre rythme cardiaque) en utilisant le mode de COMPTEUR EXERCICE et sont automatiquement soustraites de votre OBJECTIF quotidien de calories à la fin de votre entraînement physique. Votre OBJECTIF quotidien de calories est régle dans le mode « MY MIO » (référez-vous à la section F). Au fur et à mesure que votre poids change, mettez-le à jour dans le mode « MY MIO » (section F). Si votre rythme cardiaque au repos change au fur et à mesure que vous devenez en forme, mettez-le à jour (voir section I).

Les BARRES DE CALORIES à l'écran indiquent comment votre TOTAL DE CALORIES CONSOMMÉES se compare à votre OBJECTIF quotidien de calories :

- Chaque barre représente 1/10 de votre OBJECTIF.
- Toutes les barres seront remplies lorsque vous aurez atteint votre OBJECTIF.

POUR INSCRIRE LES CALORIES CONSOMMÉES

- Appuyez deux fois sur le bouton MODE pour aller du mode d'HEURE au mode TOTAL DE CALORIES CONSOMMÉES.
- Maintenez le bouton « **SET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes).
- Utilisez + et – pour ajuster les unités des chiffres des calories de votre repas.
- Appuyez sur le bouton « **SET** ».
- Répétez pour les unités de dix, cent, et mille des calories de votre repas.
- Ces calories seront ajoutées à votre TOTAL DE CALORIES CONSOMMÉES. Maintenez le bouton **MODE** pendant 2 secondes pour retourner au mode d'HEURE.

POUR REMETTRE À ZÉRO LE TOTAL DES CALORIES CONSOMMÉES

Au début de chaque jour, vous devrez remettre à zéro le TOTAL DES CALORIES CONSOMMÉES.

- Appuyez deux fois sur le bouton MODE pour aller du mode d'HEURE au mode TOTAL DE CALORIES CONSOMMÉES.
- Maintenez le bouton « **RESET** » jusqu'au bip sonore (2 secondes). Votre TOTAL DE CALORIES CONSOMMÉES se remettra à zéro. Maintenez le bouton **MODE** pendant 2 secondes pour retourner au mode d'HEURE.

Référez-vous à la section J pour apprendre à utiliser le MINUTEUR D'EXERCICE pour chronométrer vos entraînements physiques, compter les calories brûlées, et les soustraire automatiquement de votre TOTAL DE CALORIES CONSOMMÉES.

PLUS D'INFORMATION SUR LE RÉGLAGE DE VOTRE OBJECTIF QUOTIDIEN DE CALORIES

MIO calcule automatiquement par défaut un OBJECTIF QUOTIDIEN DE CALORIES fondé sur votre information personnelle (poids, niveau d'activité) et un OBJECTIF hebdomadaire de changement de poids. Vous avez le choix d'accepter cet OBJECTIF par défaut ou de modifier cet OBJECTIF basé sur vos propres calculs. Voici une méthode standard pour calculer votre OBJECTIF :

1. LE MÉTABOLISME AU REPOS (MR) :

Multipliez votre poids (en lb) par 10 (ou multipliez votre poids en kg par 22). Par exemple : 130 lb x 10 = 1300 MR

2. NIVEAU D'ACTIVITÉ

Déterminez à l'aide de la table, l'activité régulière dont vous vous engagez à la maison & au travail. N'incluez pas vos séances d'exercices. Multipliez votre MR par le _ du niveau d'activité. Par exemple : 1300 MR calories x 50% de niveau d'activité = 650 calories d'activité

Mode de vie	Description	Ajouter % au MR
Sédentaire (LO)	Vous êtes assis la plupart de la journée à la maison et au travail. Vous conduisez ou vous allez en auto pour vous déplacer.	20-40%
Modérément actif	Vous êtes plus actif au travail et à la maison. Vous allez en auto au travail, utilisez les escaliers et vous faites du ménage.	40-60%
Très actif (HI)	Vous êtes très actif physiquement au travail et à la maison, en faisant du travail physique ardu, tel que le travail de construction.	60-80%

3. BESOIN QUOTIDIEN EN CALORIES (BQC)

Déterminer votre BQC en ajoutant vos calories MR & vos calories d'activité. Par exemple : 1300 calories MR + 650 calories d'activité = 1950 BQC

4. OBJECTIF QUOTIDIEN DE CALORIES

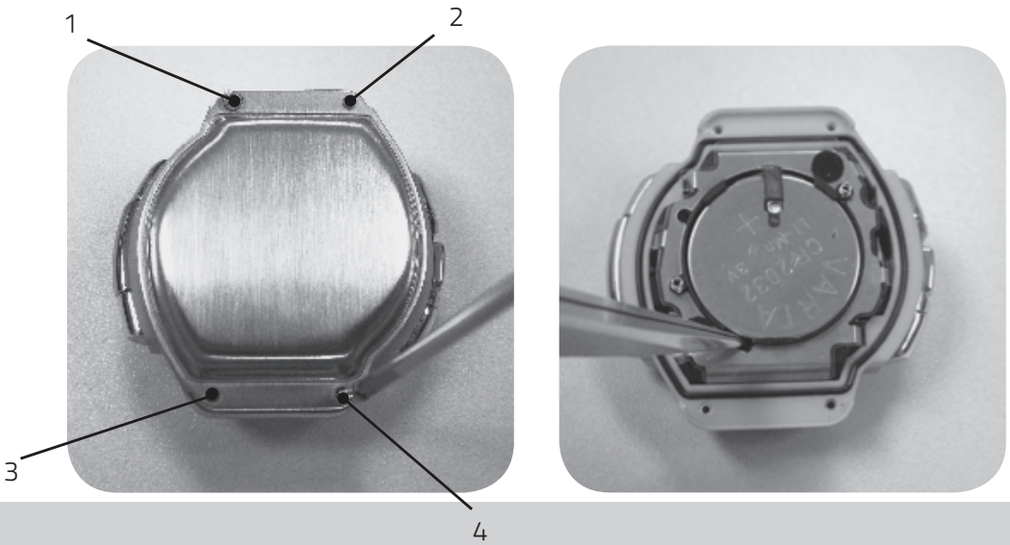
POUR MAINTENIR VOTRE POIDS ACTUEL :
Votre BQC est votre objectif quotidien de calories
POUR PERDRE _ LB PAR SEMAINE : Soustraire 500 calories de votre BQC. Par exemple : 1950 BQC – 500 calories = 1450 est l'objectif quotidien de calories
POUR GAGNER 1 LB PAR SEMAINE : Ajouter 500 calories à votre BQC.
Par exemple : 1950 BQC + 500 calories = 2450 est l'objectif quotidien de calories
Notez que 1 lb = 3500 calories Inscrire ou changer votre objectif dans le mode « MY MIO » (voir section F).

IMPORTANT : Selon le standard de l'Organisme mondiale de la Santé (OMS), le minimum de CONSOMMATION CALORIQUE QUOTIDIENNE est de 1200 calories (kcal) pour les femmes et pour les hommes. Votre MIO va régler votre OBJECTIF QUOTIDIEN DE CALORIES à 1200 kcals automatiquement si le calcul de votre OBJECTIF QUOTIDIEN DE CALORIES est moins que la valeur minimale recommandée.

N. **CHANGER LA PILE DE MIO**

Veuillez lire les informations sur la garantie concernant la pile. Nous recommandons de faire changer la pile chez un horloger.

1. Enlevez le bracelet du boîtier.
2. Enlevez les vis de la plaque de derrière.
3. Enlevez la plaque de derrière. Remarquez le joint en caoutchouc autour du bord du boîtier. Si le joint en caoutchouc sort, manipulez le avec soin.
4. Enlevez la pile usagée. Placez la nouvelle pile à l'intérieur en s'assurant que le côté positif (+) vous fait face. Assurez-vous que le joint en caoutchouc reste placé correctement autour du bord du boîtier.
5. Replacez la plaque de derrière en vissant les quatres vis à leur place.



Gratuit !
Motivant !
Accès illimité !

La montre Triumph SE vous permet d'adhérer à MyMio, votre portail entièrement dédié à la santé et au bien-être. Enregistrez, interrogez et analysez vos propres données de biofeedback. Défi nissez vos défis à atteindre et bénéficiez gratuitement du soutien de nos définissez personnels et des autres membres de MyMio pour atteindre et dépasser vos objectifs. Tous les utilisateurs de la Mio peuvent accéder librement à ce site, et ceux qui disposent de produits Well Connect peuvent télécharger automatiquement leurs données. Inscrivez-vous aujourd'hui pour bénéficier intégralement de l'aide de MyMio pour atteindre vos objectifs en matière de santé et de bien-être.

INCLU LE CÉLÈBRE CLUB 3500 CALORIES

BRÛLEZ 3500 CALORIES, PERDEZ 500 GRAMMES

Pour plus d'informations, visitez le site **mioglobal.com**

CARACTÉRISTIQUES

Horloge 12/24 heures avec la date et le jour de la semaine
Alarme quotidienne
Consommation totale de calories (totale accumulée) : **9999**
Dépenses de calories (brûlées) : **9999**
Objectif calorique (objectif) : **9999**
Modes de minuteur d'exercice :
- 3 modes de bases (compte vers le haut, compte à rebours & arrêt, compte à rebours & répétition)
- 1 minuteur double de compte à rebours + compte vers le haut (minuteur de réchauffement)
- 1 minuteur à double intervalle personnalisé (marche/course)
Limite du minuteur : **99 heures 59 minutes**
Pourcentage maximum du rythme cardiaque : **99%**
Rythme cardiaque maximum lisible : **230 BPM**
Rythme cardiaque minimum lisible : **40 BPM**
Rythme cardiaque de récupération en intervalle : **1 minute**
Éclairage de nuit luminescent : **affichage de 5 secondes**
Température d'opération : **0°C to 40°C**
Lentille : **acrylique**
Boîtier de montre : **ABS**
Dos de boîtier : **acier inoxydable**
Bracelet de montre : **polyuréthanne**
Fermoir : **acier inoxydable**
Pile : **bouton lithium type CR2032**

Fabriqué en Chine
MODIFICATIONS TECHNIQUES RÉSERVÉES SANS PRÉAVIS

Étanchéité

30
mètres

N'utilisez pas les boutons sous l'eau

La fonction de mesure du rythme cardiaque n'est pas prévue pour une utilisation ou un fonctionnement sous l'eau.

GARANTIE LIMITÉE (D'UN AN)

LA MONTRE MODE DE VIE MOI, A L'EXCEPTION DE LA BATTERIE, EST GARANTIE POUR L'ACHETEUR D'ORIGINE COMME EXEMPTE DE DÉFECTUOSITÉ DE MATÉRIEL ET DE MAIN D'ŒUVRE, DANS LES CONDITIONS NORMALES D'UTILISATION PENDANT UNE PÉRIODE D'UN AN COMMENÇANT A LA DATE DE L'ACHAT; PENDANT LA PÉRIODE DE GARANTIE ET AVEC PREUVE DE L'ACHAT, LA MONTRE MIO FITNESS SERA RÉPARÉE OU REMPLACÉE (PAR UN MODÈLE IDENTIQUE OU SIMILAIRE) AU CHOIX DU FABRICANT, SANS FRAIS POUR LA MAIN D'ŒUVRE OU LES PIÈCES. LA GARANTIE NE S'APPLIQUE PAS AUX DOMMAGES DÉCOULANT D'UN ABUS, D'UNE UTILISATION ERRONÉE OU D'UNE ALTÉRATION DE LA MONTRE MOI. CELA INCLUT TOUT DOMMAGE AU MIO QUI APPARAÎT COMME ÉTANT PROVOQUE PAR L'UTILISATION DES OUTILS ; SANS LIMITER CE QUI PRÉCÈDE, LE DOMMAGE PROVENANT DE LA CHUTE OU DE TOUTE PLIURE SERA CONSIDÉRÉ COMME RÉSULTANT D'UN ABUS OU D'UNE MAUVAISE UTILISATION ; CETTE GARANTIE EST ANNULÉE SI LE BOÎTIER DE LA MONTRE OU LA MONTRE MIO A ÉTÉ OUVERTE OU VIOLÉE DE TOUTE AUTRE MANIÈRE. IL Y AURA DES FRAIS DE 12 ,00 $ POUR LA MANUTENTION, LA POSTE & L'ASSURANCE SUR LES RÉPARATIONS GARANTIES. CONTACTEZ LE SERVICE CLIENT POUR VOUS ARRANGER POUR UNE RÉPARATION SOUS GARANTIE OU UN REMPLACEMENT EN TÉLÉPHONANT AU 1-877-770-1116. CELA PEUT PRENDRE JUSQU'À SIX SEMAINES POUR RECEVOIR VOTRE MONTRE RÉPARÉE/ REMPLACÉE ÂPRES RÉCEPTION DE VOTRE MONTRE DÉFECTUEUSE PAR NOTRE ENTREPÔT. VEUILLEZ NOTER QUE SEUL LE DÉTAILLANT D'ORIGINE PEUT OFFRIR DE REMBOURSER SELON SES PROPRES TERMES ET CONDITIONS.

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT NOUS CONTACTER PAR COURRIEL POUR ARRANGER LA RÉCEPTION DE L'AUTORISATION DE REMPLACEMENT/DE RETOUR ; MIO WATCH SERVICE CENTER, 7501 N. HARKER DRIVE, PEORIA, IL 61615, TÉLÉPHONE GRATUIT 1-877-770-1116 TÉLÉCOPIE 1-309-689-6543

NI LA GARANTIE NI TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, COMPRENANT DES GARANTIES IMPLICITES DE COMMERCIALISATION NE S'ÉTENDRA AU DELÀ DE LA PÉRIODE DE GARANTIE (UN AN A PARTIR DE LA DATE DE L'ACHAT D'ORIGINE° ; AUCUNE RESPONSABILITÉ N'EST ASSUM2E POUR DES DOMMAGES INCIDENTES OU CONSÉQUENTES, INCLUANT MAIS NE SE LIMITANT PAS AUX DOMMAGES PROVENANT D'UNE IMPRÉCISION DU PRODUIT OU D'UNE DE SES FONCTIONS ; LES LOIS DE CERTAINES JURIDICTION NE PERMETTENT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DES DOMMAGES INCIDENTES OU CONSÉQUENTES, DE SORTE QUE LES LIMITATIONS OU EXCLUSIONS SUSMENTIONNÉES POURRAIENT NE PAS S'APPLIQUER A VOUS ; LA GARANTIE VOUS DONNE DES DROITS LÉGAUX SPÉCIFIQUES & VOUS AVEZ D'AUTRES DROITS QUI VARIENT D'ÉTAT A ÉTAT; CETTE GARANTIE EST ANNULÉE SI LA MONTRE MOI N'EST PAS ACHETÉE CHEZ UN REVENDEUR MOI AUTORISE.

ABANDON DE RESPONSABILITÉ

LE MATÉRIEL DNS LE GUIDE D'INSTRUCTION ET LE LIVRET MIOSENSE ET LE SITE WEB SONT A TITRE INFORMATIF UNIQUEMENT. LA MONTRE MIO DÉCRITE EST SUSCEPTIBLE DE MODIFICATION SANS NOTIFICATION PRÉALABLE EN RAISON DU PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT PERMANENT DU FABRICANT. LA MONTRE MOI, LE GUIDE D'INSTRUCTION ET LE LIVRET MOI SONT DESTINES A SOUTENIR UNE APPROCHE SENSIBLE DE LA SANTE ET DU FITNESS. ILS NE SONT PAS DESTINES A REMPLACER UN CONSEIL MÉDICAL PROFESSIONNEL RELATIF AU RÉGIME, A L'EXERCICE OU A LA PERTE DE POIDS. LES ENTREPRISES PHYSIQUES NE SERONT PAS RESPONSABLES DE TOUT DOMMAGE, DIRECT OU INCIDENTIEL, CONSEQUENTIEL OU SPÉCIAL, NAISSANT DE OU RELATIF A L'UTILISATION DE MOI & DES DOCUMENTS D'ACCOMPAGNEMENT ; SI VOUS RENCONTREZ UN INCONFORT GRAVE OU PROLONG2 OU UNE DOULEUR A UN MOMENT QUELCONQUE, VOYEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE MÉDECIN ; L'INFORMATION DANS LE GUIDE D'INSTRUCTION & LE LIVRET MIOSENSE EST DESTINE A ÊTRE UTILISE COMME GUIDE GENERAL UNIQUEMENT ET POURRAIT NE PAS ÊTRE APPROPRIE POUR DES UTILISATEURS SPÉCIFIQUES; EN PARTICULIER : RYTHME CARDIAQUE MAXIMAL. CONSULTEZ UN MÉDECIN POUR DÉTERMINER VOTRE RYTHME CARDIAQUE MAXIMAL. MIO UTILISE UNE FORMULE COMPLEXE QUI PRÉVOIT GÉNÉRALEMENT LE HR EN SE BASANT SUR LES ÉTUDES OU SUJETS AVEC DES CŒURS SAINS; LE POURCENTAGE DE CALCULS MAXIMUM NE SONT PAS FIABLES EN PARTICULIER SI VOUS AVEZ UN HISTORIQUE DE MALADIE CARDIAQUE, D'INFARCTUS, DE PRESSION ARTÉRIELLE BASSE OU ÉLEVÉE, DE DIABÈTES , D'ASTHME OU D'AUTRES CONDITIONS RESPIRATOIRES OU CIRCULATOIRES ; CIBLE ET DÉPENSE EN CALORIES : SE BASER SUR UNE PRISE OU DES DÉPENSES INAPPROPRIÉES PEUT DÉBOUCHER SUR UN GAIN OU UNE PERTE DE POIDS EXCESSIF(VE), DES ÉVANOUISSEMENTS, DE CARENCES DIÉTÉTIQUES OU AUTRES CONSÉQUENCES MÉDICALES SECONDAIRES. CONSULTEZ UN MÉDECIN POUR DÉTERMINER QUELLES SONT LA PRISE ET LES DÉPENSES CALORIQUES CIBLES APPROPRIÉES POUR VOUS. MIO, BIEN QUE CONÇU POUR FOURNIR UN RYTHME CARDIAQUE PRÉCIS PAR EKG N'EST NULLEMENT CONÇU NI GARANTI POUR UNE UTILISATION MÉDICALE ET NE DEVRAIT PAS ÊTRE UTILISÉ À DES FINS MÉDICALES. CONSULTEZ TOUJOURS UN MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN NOUVEAU RÉGIME AVEC EXERCICE OU PROGRAMME DIÉTÉTIQUE D'UN QUELCONQUE TYPE ;

Fabriqué en Chine.
PWC130-03003(MIO)

RÉSIDENTS DE L'UNION EUROPÉENNE : Prière de ne pas jeter ce produit parmi les déchets municipaux non soumis au tri sélectif. Il est de votre responsabilité de renvoyer ce produit au service de recyclage local.
U.E.-DÉCLARATION DE CONFORMITÉ Physi-Cal Enterprises Inc. déclare que cette montre de rythme cardiaque « Finger Sense» (Mio TRIUMPH SE) est en conformité avec la Directive CEM 2004/108/CE. Une copie de cette déclaration de conformité est disponible sur demande auprès du service clientèle.

CONTACT GARANTIE ET RÉPARATIONS

MIO Watch Service Center,
7501 N Hacker Drive,
Peoria, IL 61615

Téléphone gratuit : 1-877-770-1116
Télécopie : 1-309-689-6543

www.mioglobal.com

mio TRIUMPH SE

www.mioglobal.com/guides

www.mioglobal.com